

L'alimentation au quotidien

Favorisez*

Céréales, pommes de terre et légumineuses

Chaque jour 3 portions (de préférence céréales complètes) à adapter selon l'activité physique. Une portion = 75-125 g de pain / 45-75g de pâtes, riz ou autres céréales / 60-100 g de légumineuses ou 180-300 g de pommes de terre (poids sec).

Fruits et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 de légumes et 2 de fruits (une portion = 120 g).

Aliments protéinés

Chaque jour 3 portions de produits laitiers (par ex. lait, yoghourt, fromage) et 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. œufs, poulet, poissons, tofu, etc.) Le lait peut être remplacé par une boisson végétale au soja enrichie en calcium.

Graisses

2 à 3 Cuillère à soupe (CàS) d'huile végétale (de préférence l'huile d'olive) / jour dont au moins la moitié d'huile de colza + 1 poignée de fruits à coque non salés ou de graines + 1 CàS de beurre, crème, etc. par jour. Evitez la friture et préférez une cuisson douce. Si la température est élevée, utilisez de l'huile raffinée, si elle fume, elle doit être jetée.

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférez l'eau.

Quantités – taille des portions avec la main (à adapter selon votre faim et le niveau d'activité physique)





Limitez*

- Boissons sucrées, soda et jus de fruits
- "Fast Food" ou les plats tout prêts, barquettes et boîtes préparés / transformés / industriels
- Viande rouge et charcuterie (2–3 portions de viande par semaine suffisent, incluant volaille et charcuterie)
- Sucreries, fritures et snacks salés

Evitez*

- L'alcool : Si vous en buvez malgré tout, limitez à un verre standard par jour pour les femmes et 2 pour les hommes, et respectez des jours sans alcools par semaine. Un verre standard contient 10-12 g d'alcool pur : 1 verre standard = 3 dl de bière ou de cidre = 1 dl de vin = 1 apéritif (4 cl) = 1 eau-de-vie (3 cl).
- Compléments alimentaires sans avis de l'oncologue : Même naturels, ils peuvent interagir ou diminuer l'efficacité de vos traitements
- Le tabac (cigarette, pipe, tabac à chiquer, snus...) et le tabagisme passif

Pour la quantité dans l'assiette



«**L'assiette optimale**» selon la «Société Suisse de Nutrition»

Application mobile **«myswissfoodpyramid»**
(Journal alimentaire permettant des recommandations personnalisées)